



# NM Mangekamp innandørs

## Sandneshallen 23.-24.februar 2019

Sandnes IL inviterer til NM mangekamp innandørs for ungdom, senior og veteran. Arrangementet foregår i Sandneshallen 23-24.februar 2019.

Klassar, øvingar og øvingsutval:

Klassar	Øving	Laurdag 3.mars	Søndag 4.mars
J15,16,17	5-kamp		60m hekk, høgde, kule, lengde, 600m
KJ19,KS, KV	5-kamp		60m hekk, høgde, kule, lengde, 800m
G15,16,17	7-kamp	60m, lengde, kule, høgde	60m hekk, stav, 800m
MJ19,MS	7-kamp	60m, lengde, kule, høgde	60m hekk, stav, 1000m
MV	5-kamp	60m hekk, lengde, kule, høgde, 1000m	

Sjå [UM-reglement](#) for hekkhøgde og kulevekt for G/J15,16 og 17 og [NM-reglement](#) for Junior19- og seniorklassane.

Parallelt med mangekamp blir det arrangert tilsvarende enkeltøvingar i klassane MS og KS. Unnataka er 600m og 1000m, som blir erstatta med 800m. Øvingsstarttidspunkta i mangekampen gjeder også for enkeltøvingar.



## Påmelding

[Online påmelding](#)

Alternativt email til [trondlindanger@hotmail.com](mailto:trondlindanger@hotmail.com).

Frist: 12.februar 2019 - Avgift: 500 kr per deltakar. Kontonr: 3260 28 44942

## Tidsskjema

Tidsskjema blir offentliggjort kort tid etter at påmeldingsfristen har gått ut.

Laurdag: 1030 - 1630

Søndag: 1030 - 1730

## Overnatting

Kronen Hotels gir deltakarar på mesterskapet gunstige prisar på overnatting på Hotel Sverre og Kronen Gaard Hotell.

For meir informasjon/ booking:

### Hotel Sverre

E-post: [booking@hotel-sverre.no](mailto:booking@hotel-sverre.no)

Telefon: 51 97 30 00

[www.hotel-sverre.no](http://www.hotel-sverre.no)

### Kronen Gaard Hotell

E-post: [booking@kronen-gaard.no](mailto:booking@kronen-gaard.no)

Telefon: 51 60 83 00

[kronen-gaard.no](http://kronen-gaard.no)

Enkeltrom kr 600,-

Dobbeltrom kr 790,-

3 sengsrom kr 900,-

4 sengsrom kr 1200,-

Prisane er pr natt pr rom inkl frokost på Kronen Gaard Hotell/Hotell Sverre.

Bookingkode: NM 2019 (kan brukast ved bestilling på nett)



## Tilgang til Sandneshallen

Hallen er tilgjengeleg frå kl 0900 laurdag og søndag.

## Avkryssingsfrist

1 time før start.

## Høgde og stav

Starthøgde blir fastsatt med utøvarane kort tid før øvelsesstart. Hoppøgda blir auka med 3 cm om gongen i høgde og 10 cm i stav.

## Mat

Det vil bli tilgang til lagskaus, rundstykker med pålegg, juice og kaffe i kafeteriaen mellom øvingane. Dette kostar ikkje noko.

## Premiering

Premieutdeling etter stevneslutt laurdag for MV og søndag for J15, J16, J17, KS, G15, G16, G17, KJ19, MJ19, MS og KV

